ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№18 (68) сентябрь 2006

журнал для тех, кто любит готовить

КУЛИНАРНАЯ студия










www.gastromag.ru

■ фасоль с орехами и гранатом ■ морковь по-корейски ■ картофельный суп по-латышски ■ овощной суп с сыром чеддер ■ свинина, фаршированная грушами и киви ■ утиное филе с кремом из вяленых томатов и острым картофельным пюре ■ карп с имбирем ■ мясные рулеты с грибами под томатами ■ бефстроганов ■ оладьи из кабачков ■ плов с мидиями ■ фисташковый кекс ■ сливовый пирог ■ тарталетки с яблоками ■ фруктовый салат с моцареллой ■ томатный сок с сельдереем

ISSN 1728-6948


сковорода Wok Design
дизайнер Джонатан Смит
› нержавеющая сталь 18/10
› 6-слойное дно
› пригоден для любых плит
› теплосберегающая крышка
› диаметр – 30 см.
BergHOFF
worldwide
www.berghoffrussia.ru
Приглашаем к сотрудничеству регионы тел.: (495) 251-8467
Адреса фирменных магазинов: ул. 1-я Тверская-Ямская, д. 28, тел.: 251-8969, ул. Новый Арбат, д. 11, стр. 1, тел.: 203-5638









Дорогие друзья!

Мы надеемся, вы уже купили первый номер нового журнала «Коллекция рецептов».

С нетерпением ждем ваших откликов и предложений по темам.

Ну а «Школа гастронома» продолжает конкурс блюд из осенних овощей. Напоминаем, что два победителя получат в подарок мясорубку и соковыжималку фирмы Philips.

Письма с рецептами принимаются до 1 ноября с. г.

Желаем удачи.

Ваша редакция



условные обозначения

вегетарианское питание

блюда, которые подходят для детей

M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

сложность приготовления блюд
- ● легкие рецепты
- ●● рецепты средней сложности
- ●●● рецепты для опытных кулинаров

* полезный совет

Maggi блюда, приготовленные с продуктами МАГГИ®

содержание


СПОНСОР РЕЦЕПТА
Мистраль

фасоль с орехами и гранатом

ЧТО НУЖНО:

- **500 г** **фасоли Кидни Мистраль**
- **1 ст. л.** растительного масла
- **2** луковицы
- **1** стакан очищенных грецких орехов
- **2** зубчика чеснока
- **1** пучок кинзы
- **1 ч. л.** имеретинского шафрана
- **0,5** стакана гранатового сока
- **2 ст. л.** зерен граната
- **1** стручок острого перца
- щепотка молотой гвоздики
- соль по вкусу

Время приготовления: 1 час 40 мин.
Порций: 10
1 порция: 325,5 ккал
белки – 13,7 г, жиры – 15,7 г, углеводы – 32,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Фасоль залить водой и оставить на ночь. Откинуть на дуршлаг, промыть.

2 Выложить фасоль в кастрюлю, залить водой и варить до мягкости, 1,5 ч, добавив растительное масло. Можно отварить фасоль и в скороварке, это займет около 30 мин. Слить жидкость, сохранять фасоль теплой.

3 Лук очистить, мелко порубить. Чеснок очистить, тонко нарезать пластинками. Кинзу вымыть, обсушить и измельчить. Стручковый перец вымыть, удалить семена и плодоножку, мякоть мелко нарезать.

4 Грецкие орехи и чеснок истолочь в ступке, до однородной массы.

5 Смешать получившуюся массу с луком, острым перцем, кинзой и гвоздикой. Влить гранатовый сок.

6 Добавить ореховый соус к фасоли, перемешать, посолить по вкусу. Довести до кипения и снять с огня.

Готовое блюдо выложить на тарелку и посыпать зернами граната.



КСТАТИ

Кидни – особый сорт красной фасоли. Используется во всевозможных psgy, так как прекрасно впитывает вкус продуктов, с которыми готовится.





На фото: сервиз ФЛОРА от Zepter

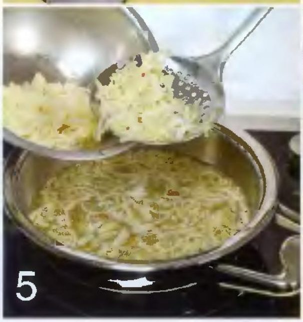
морковь по-корейски













ЧТО НУЖНО:

1 кг	моркови
1	головка чеснока
8	очищенных грецких орехов
1	луковица
0,3	стакана растительного масла
2 ст. л.	уксуса
3 ст. л.	соли
1 ч. л.	красного молотого перца
2 ч. л.	семян кориандра

Время подготовки: 10 часов 30 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Порций: 10
1 порция: 217,3 ккал
белки – 3,9 г, жиры – 16,9 г, углеводы – 12,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Морковь вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой. Слегка отжать, чтобы она дала сок.

2 Сложить морковь в **ТЕКСИ-емкость системы ВАКСИ** от **Zepter**. Влить уксус и перемешать.

*** Банка должна быть наполнена на 2/3 объема.**

3 Закрыть емкость крышкой и с помощью **насоса системы ВАКСИ** от **Zepter** откачать воздух. Дать настояться в течение 8–10 ч.

4 Чеснок очистить, измельчить. Орехи порубить ножом. Лук очистить, тонко нарезать полукольцами. Открыть **крышку ТЕКСИ-емкости**, добавить к моркови орехи, чеснок, соль, сахар, красный перец и кориандр.

5 Разогреть в сковороде растительное масло. Выложить лук и на медленном огне довести до кипения. Шумовкой удалить лук из сковороды.

6 Кипящее масло влить в морковь, перемешать. Закрыть крышкой, вновь откачать воздух и оставить на 10 ч.

КСТАТИ

*** С помощью системы вакуумного хранения ВАКСИ от Zepter можно хранить все виды продуктов (от необработанных ингредиентов до готовых блюд) в 3–5 раз дольше, чем обычно, причем они сохранят витамины и вкусовые качества.**
*** Система ВАКСИ включает более 17 видов контейнеров различных форм и размеров.**





картофельный суп по-латышски



ЧТО НУЖНО:

- **400 г** свинины
- **1** луковица
- **1** морковка
- **1** корень петрушки
- **4** картофелины
- **2** соленых огурца
- **2 ст. л.** растительного масла
- пучок петрушки
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 4
1 порция: 496,9 ккал
белки – 17,3 г, жиры – 37,9 г, углеводы – 21,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Морковь, лук и корень петрушки очистить при помощи **универсальной овощечистки Tupparware®**, нарезать соломкой на **овальной доске**.

2 Мясо вымыть, нарезать крупными кусками и как следует отбить. Разогреть в **кастрюле «От Шефа» Tuppsrware®** 2 ст. л. растительного масла, обжарить мясо, по 2 мин. с каждой стороны, переворачивая куски **ложкой для смешивания Tupperware®**.

3 Влить воду из **мерного кувшинчика «Веселый кулинар»** от **Tupperware®**, так чтобы она немного покрывала мясо. Добавить морковь, лук и петрушку. Тушить на медленном огне 40 мин.

4 Картофель очистить, нарезать соломкой. В кастрюлю с мясом добавить 2 л холодной воды и картофель. Дать закипеть, варить 10 мин.

5 Огурцы очистить от кожицы и нарезать соломкой **ножом «От Шефа» Tupperware®**. Зелень петрушки вымыть, обсушить и измельчить. Добавить в суп огурцы и петрушку.

6 Посолить, поперчить. Проварить суп еще 5 мин.

Подавать со сметаной.

КСТАТИ

Удобная посуда Tupperware® из коллекции Микроплюс™ специально разработана для приготовления пищи в микроволновой печи. Она изготовлена из уникального материала Микротерм™, который выдерживает температуру от –25 до +200 °С, поэтому идеальна как для размораживания, так и для разогревания продуктов.



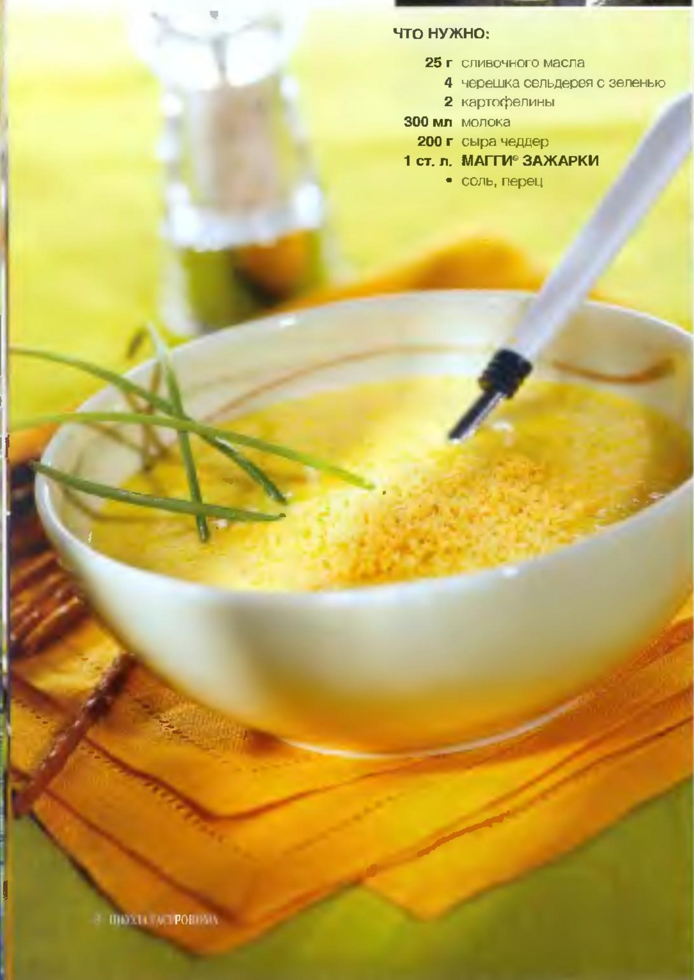
овощной суп с сыром чеддер

Время приготовления: 1 час
Порций: 4
1 порция: 317,6 ккал
белки – 15,5 г, жиры – 22,3 г, углеводы – 13,7 г









ЧТО НУЖНО:

- **25 г** сливочного масла
- **4** черешка сельдерея с зеленью
- **2** картофелины
- **300 мл** молока
- **200 г** сыра чеддер
- **1 ст. л. МАГГИ® ЗАЖАРКИ**
- соль, перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сельдерей вымыть, картофель очистить. Овощи нарезать кусочками. В кастрюле растопить сливочное масло, положить картофель, обжарить, 5 мин. Влить 1 л горячей воды. Довести до кипения, уменьшить огонь и готовить 20 мин. Добавить сельдерей.

2 Влить еще немного воды, добавить **МАГГИ® ЗАЖАРКУ**, проварить 5 мин. Затем взбить в блендере. Вернуть суп в кастрюлю.

3 Влить молоко, посолить, поперчить. Дать вновь закипеть и снять с огня. Добавить тертый сыр, размешать и разлить по тарелкам.

СОВЕТ ОТ МАГГИ®

В суп можно добавить нарезанные кусочками и обжаренные в сливочном масле шампиньоны.



свинина, фаршированная грушами и киви



ЧТО НУЖНО:

1 кг	свиной корейки
4	ломтика белого хлеба
2 ст. л.	сливочного масла
3	киви
2	груши
3 ст. л.	растительного масла
•	соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 30 мин.
Порций: 6
1 порция: 776 ккал
белки – 24,5 г, жиры – 68,4 г, углеводы – 15,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Киви и груши очистить. Груши разрезать на четвертинки, удалить сердцевину. Нарезать фрукты небольшими кубиками. С хлеба срезать корку. Мякоть раскрошить и слегка подсушить.

2 Разогреть в сковороде сливочное масло, обжарить киви и груши, 3 мин.

3 Добавить к фруктам хлебные крошки и перемешать.

4 Мясо вымыть, обсушить. Острым узким ножом сделать сбоку глубокий продольный прорез.

5 Поместить в разрез фруктовую смесь, края закрепить деревянными зубочистками. Мясо натереть солью и перцем.

6 В сковороде разогреть растительное масло. Обжарить свинину, по 2 мин. с каждой стороны. Переложить в форму для запекания.
Разогреть духовку до 200 °С. Запекать свинину 50 мин., уменьшить температуру до 180 °С. Влить в форму 0,5 стакана воды, готовить еще 20 мин.

СОВЕТ ОТ МАГГИ®

Чтобы мясо получилось более нежным, перед тем как поставить свинину в духовку, ее можно залить смесью МАГГИ® НА ВТОРОЕ ДЛЯ БЕФСТРОГАНОВ.




СПОНСОР РЕЦЕПТА
Maestro de Oliva

утиное филе с кремом из вяленых томатов и острым картофельным пюре

ЧТО НУЖНО:

- **2** куска филе утиной грудки
- **3** листика шалфея
- **1** веточка мяты
- **2** лавровых листа
- **4 ст. л.** **оливкового масла Maestro de Oliva**
- **3** горошины черного перца
- **100 г** вяленых томатов в масле
- **200 г** сливочного сыра
- **500 г** картофеля
- **100 г** сливочного масла
- **4** зубчика чеснока
- **0,5** стручка острого красного перца
- **по 2–3** веточки петрушки и тимьяна
- • соль по вкусу

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 4
1 порция: 637,5 ккал
белки – 34,1 г, жиры – 46,0 г, углеводы – 21,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Смешать в миске половину оливкового масла, маринад от вяленых томатов, шалфей, мяту, лавровый лист и черный перец.
Утиную грудку тонко нарезать и положить в маринад на 1 ч.

2 Картофель очистить, нарезать большими кусками, залить теплой водой и оставить на 15 мин. Воду слить, картофель промыть. Вскипятить в кастрюле воду, добавить картофель и варить до мягкости. Размять картофель в пюре, затем протереть через сито.
Чеснок, острый перец и половину петрушки измельчить, добавить в картофельное пюре. Перемешать, добавить сливочное масло, посолить по вкусу. Накрыть крышкой и оставить в теплом месте.

3 Вяленые томаты мелко нарезать, добавить сливочный сыр, оставшуюся петрушку и тимьян.

4 Взбить миксером полученную смесь в пышную однородную масссу.

5 Разогреть в сковороде оставшееся оливковое масло, обжарить кусочки утки, по 2 мин. с каждой стороны.

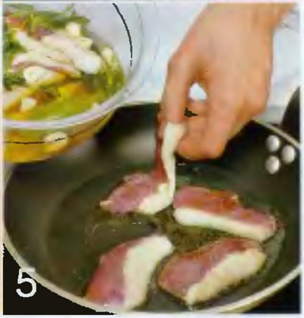
Подавать с томатным кремом и картофельным пюре.











КСТАТИ

В оливковом масле содержатся мононенасыщенные жирные кислоты, которые помогают снизить уровень холестерина. Кроме того, оно препятствует старению клеток и преждевременному увяданию организма, является натуральным средством профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, в особенности инферктов и инсультов.



карп с имбирем

ЧТО НУЖНО:

- **1** карп весом 1 кг
- **2** ст. л. сметаны
- кусочек корня имбиря длиной 4 см
- соль по вкусу









Время приготовления: 40 мин.
Порций: 2
1 порция: 429,7 ккал
белки – 56,4 г, жиры – 22,5 г, углеводы – 0,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Карпа очистить, выпотрошить, тщательно промыть. Натереть кожу рыбы солью.
Корень имбиря очистить, разрезать вдоль пополам и вложить в брюшко карпа.

2 Смазать карпа сметаной.

3 Разогреть духовку до 180 °С. Рыбу завернуть в фольгу, запекать 30 мин. За 7 мин. до готовности снять фольгу, чтобы карп подрумянился.

*** Если готовить это блюдо в микроволновой печи, рыбу необходимо завернуть в бумагу для выпечки.**

мясные рулеты с грибами под томатами

ЧТО НУЖНО:

1	**пакетик МАГГИ® НА ВТОРОЕ ДЛЯ МЯСНЫХ РУЛЕТИКОВ В ТОМАТНО-СЛИВОЧНОМ СОУСЕ**
200 мл	сливок жирностью 10%
200 г	мясного фарша
150 г	шампиньонов
1	луковица
8	ломтиков ветчины
2	помидора
100 г	тертого сыра
2 ст. л.	растительного масла

Время приготовления: 60 мин.
Порций: 6
1 порция: 264,1 ккал
белки – 14,4 г, жиры – 19,5 г, углеводы – 7,7 г













ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук очистить и измельчить. Шампиньоны нарезать вдоль тонкими ломтиками. На резогретом растительном масле обжарить лук и шампиньоны до мягкости.

2 Готовую смесь перемешать с фаршем. Разделить фарш на 8 ревных частей, равномерно распределить на ломтиках ветчины и свернуть в рулетики.

3 Уложить рулеты в смазанную растительным маслом форму для запекания, выложив на них сверху нарезанные кружками помидоры.

4 Содержимое пакетика **МАГГИ® НА ВТОРОЕ ДЛЯ МЯСНЫХ РУЛЕТИКОВ В ТОМАТНО-СЛИВОЧНОМ СОУСЕ** развести в сливках, залить полученной смесью рулеты, посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 30–40 мин.

бефстроганов

ЧТО НУЖНО:

1 **пакетик МАГГИ® НА ВТОРОЕ ДЛЯ БЕФСТРОГАНОВ**
200 мл сливок жирностью 10%
500 мл куриных бедрышек (филе)
3 помидора
100 г небольших маринованных шампиньонов
1 луковица
1 небольшая морковка
2 ст. л. растительного масла

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 6
1 порция: 280,3 ккал
белки – 20,4 г, жиры – 18,7 г, углеводы – 7,6 г







ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук очистить и мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке. На разогретом растительном масле обжарить овощи до мягкости.

2 Помидоры нарезать кубиками, добавить в сковороду и держать на среднем огне 2–3 минуты.

3 Куриное филе нарезать небольшими кусочками и обжаривать в течение 4–5 минут на растительном масле в другой сковороде, затем добавить готовые овощи и маринованные шампиньоны.

4 Содержимое пакетика **МАГГИ® НА ВТОРОЕ ДЛЯ БЕФСТРОГАНОВ** развести в сливках. Вылить смесь в сковороду, перемешать, довести до кипения и тушить на небольшом огне 15–20 минут, постоянно помешивая.

Подавать в глубоких мисочках, украсив веточкой петрушки.








Maggi
НА ВТОРОЕ
для
МЯСНЫХ
РУЛЕТИКОВ
в томатно-сливочном
соусе
• 300 г фарша
• 8 ломтиков ветчины
• 200 мл сливок
НОВИНКА
Пришли
6 любых
упаковок
от МАГГИ®
НА ВТОРОЕ...
... и выиграй
один из 1 000 комбайнов
Moulinex Odacio!
По адресу
105275, Москва, а/я 330
указав в письме ФИО, дату рождения, адрес и телефон
Акция проходит до 30 ноября 2006 г
Подробные условия акции на www.maggi.ru
по тел.:
(звонок по России бесплатный

оладьи из кабачков

М≈

ЧТО НУЖНО:

- **2** кабачка
- **4** яйца
- **1** луковица
- **3** зубчика чеснока
- **100 г** муки
- пучок укропа
- растительное масло для обжаривания
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 6
1 порция: 192,2 ккал
белки – 6,3 г, жиры – 9,3 г, углеводы – 20,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Кабачки очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Отжать лишний сок. Лук и чеснок очистить, измельчить. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать.

2 Смешать кабачки с луком и зеленью. Добавить яйца, муку, соль и перец. Тщательно перемешать.

3 Хорошо разогреть сковороду с растительным маслом, оладьи обжаривать по 1,5 мин. с каждой стороны.

Подавать со сметаной.







ПЛОВ С МИДИЯМИ



ЧТО НУЖНО:

400 г	мидий в раковинах
450 г	риса басмати
1	пучок петрушки
2	веточки тархуна
2	веточки мяты
1	морковка
1	луковица
2	зубчика чеснока
1	черешок сельдерея
200 мл	белого сухого вина
2 ст. л.	растительного масла
1 ст. л.	**приправы для плова «Волшебное дерево»**

Время приготовления: 1 час 30 мин.
Порций: 6
1 порция: 353,7 ккал
белки – 10,2 г, жиры – 9,8 г, углеводы – 56,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рис промыть, залить теплой водой, добавить щепотку соли и оставить на 1 ч. Мидии тщательно промыть под проточной водой. Морковь и лук очистить, сельдерей вымыть. Нарезать овощи соломкой. Чеснок очистить, измельчить. Зелень вымыть, обсушить и нашинковать.

2 В кастрюле с толстым дном разогреть растительное масло. Обжарить лук и морковь, 3 мин. Добавить сельдерей и чеснок, жарить еще 2 мин.

3 Добавить мидии вместе с раковинами, готовить 3 мин.

4 Влить вино. Продолжать готовить на сильном огне без крышки 2 мин. Добавить зелень.

5 Уменьшить огонь до среднего. Всыпать рис и тушить его 3–4 мин., после чего влить 1 л горячей воды. Посолить.

6 Добавить **приправу для плова**, перемешать. Варить без крышки 15 мин. Снять кастрюлю с огня, накрыть крышкой и дать плову настояться 7–10 мин.

КСТАТИ

В состав приправы для плова по-восточному «Волшебное дерево» входят все необходимые для этого блюда специи – черный и красный перец, куркума, карри, чеснок, майоран, кориандр и ягоды барбариса.

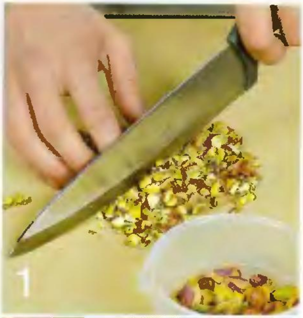




фисташковый кекс

ЧТО НУЖНО:

100 г несоленых очищенных фисташек
4 яйца
175 г сахара
150 г натурального йогурта
3 ст. л. растительного масла
100 г муки
0,5 ч. л. разрыхлителя
1 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. панировочных сухарей











Время приготовления: 1 час
Порций: 10
1 порция: 287,9 ккал
белки – 5,6 г, жиры – 16,7 г, углеводы – 28,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Фисташки порубить ножом или измельчить в блендере в крупную крошку. Отложить 2 ст. л. для украшения кекса.

*** Фисташки для кекса нужны обязательно несоленые. Если вы купили соленые, тщательно их промойте, обсушите бумажным полотенцем, а затем обжарьте на сухой горячей сковороде, постоянно помешивая, 3–4 мин.**

2 В миске взбить миксером яйца с сахаром до густой светло-желтой пены.

3 Муку просеять на лист бумаги. В йогурт добавить фисташки, разрыхлитель, всыпать муку. Влить растительное масло. Тщательно перемешать, следя, чтобы не было комков.

*** В этом рецепте можно использовать йогурт с различными фруктовыми добавками – вишневый, клубничный, абрикосовый.**

4 Добавить в тесто взбитые с сахаром яйца. Перемешать легкими движениями.

5 Форму для выпечки смазать маслом, посыпать сухарями. Влить тесто. Разогреть духовку до 180 °С, поставить в нее форму с тестом. Выпекать 40 мин.
Вынуть из духовки, дать остыть до комнатной температуры, затем перевернуть на блюдо, снять форму.

Посыпать пирог сахарной пудрой и украсить фисташковой крошкой.

КСТАТИ

Ореховый кекс – прекрасное дополнение к завтраку или полднику. Кекс можно подавать теплым, а можно испечь накануне, завернуть в пищевую пленку и подать к утреннему кофе.



закрытый сливовый пирог



ЧТО НУЖНО:

2	стакана муки
10 г	сухих дрожжей
150 мл	молока
4 ст. л.	сахара
200 г	сметаны
1	яйцо
Для начинки:	
1 кг	свежего чернослива
0,5	стакана сахара
2 ст. л.	картофельного крахмала

Время приготовления: 2 часа 40 мин
Порций: 12
1 порция: 404,4 ккал
белки – 6,2 г, жиры – 4,5 г, углеводы – 84,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Дрожжи всыпать в большую миску, залить теплым молоком, положить сахар и половину муки. Размешать, накрыть миску пленкой и оставить в теплом месте на 1 ч. Затем добавить оставшуюся муку и сметану. Вымесить тесто и оставить еще на 1 ч.

2 Сливы вымыть, разрезать каждую пополам и удалить косточки. Нарезать сливы дольками.

3 Тщательно перемешать в миске сливы с сахаром и крахмалом.

4 Тесто разделить на 2 равные части. На присыпанной мукой поверхности раскатать каждую часть в тонкий пласт.

5 Уложить 1 пласт теста в форму для выпечки так, чтобы были закрыты бортики. Выложить начинку и закрыть вторым пластом. Закрепить края.

6 Духовку разогреть до 190 °С. Смазать пирог слегка взбитым яйцом. Выпекать 40 мин.

СОВЕТ

Если вы используете другой сорт слив, не такие плотные, как черная слива, то количество крахмала надо увеличить до 3–4 пожек. Можно добавить смесь из 2 ст. п. крахмала и 2 ст. л. обжаренной на сухой сковороде муки.

тарталетки с яблоками

ЧТО НУЖНО:

- **1** упаковка готового слоеного теста
- **6** больших яблок
- **4 ст. л.** сахара
- **2 ст. л.** лимонного сока
- **4 ч. л.** сливочного масла
- сахарная пудра

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 4
1 порция: 617 ккал
белки – 7,0 г, жиры – 28,9 г, углеводы – 82,2 г









ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Духовку разогреть до 210 °С. Противень смазать маслом. Тесто раскатать в тонкий пласт, вырезать из него 4 круга диаметром 15 см. Переложить круги на противень, в нескольких местах проколов их вилкой. Поставить противень в холодильник.

2 В миску налить холодную воду, добавить лимонный сок. Разрезать каждое яблоко на четвертинки, удалить сердцевину, положить в подкисленную воду на 3–4 мин., затем нарезать мякоть тонкими ломтиками.

3 На каждый круг из теста выложить слоями ломтики яблок, присыпать сахаром. Сверху положить по 1 ч. л. масла. Выпекать в духовке 25 мин.

Подать, посыпав сахарной пудрой.

фруктовый салат с моццареллой

ЧТО НУЖНО:

- **2** больших персика
- **2** груши
- **2** консервированных абрикоса
- **4–5** слив
- **150 г** маленьких шариков моццареллы
- **150 г** натурального йогурта
- **1 ч. л.** сахара
- соль на кончике ножа
- свежие ростки кресс-салата

Время приготовления: 5 мин.
Порций: 4
1 порция: 252,9 ккал
белки – 11,3 г, жиры – 12,4 г, углеводы – 24,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Фрукты тщательно вымыть, удалить косточки, нарезать ломтиками

2 Каждый шарик моццареллы разрезать пополам.

3 Смешать йогурт с сахаром и солью. Добавить ростки кресс-салата

Разложить фрукты и моццарелу по небольшим салатницам или широким бокалам. Полить заправкой.











СПОНСОР РЕЦЕПТА

WMF

На фото: кувшин, мельницы для специй, стакан с трубочкой для коктейля от WMF

томатный сок с сельдереем













ЧТО НУЖНО:

1 кг спелых помидоров
2–3 черешка сельдерея
1 ст. л. соли
1 ч. л. черного молотого перца

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 10
1 порция: 23,0 ккал
белки – 1,1 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 4,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В нижнюю часть **соковарки WMF** влить 1 л воды. Поставить на огонь. Сверху поместить среднюю часть (контейнер для сока) так, чтобы боковая трубочка вошла в специальную выемку. Довести воду до кипения.

2 Помидоры и сельдерей вымыть, обсушить. На **антибактериальной разделочной доске WMF** нарезать сельдерей небольшими кусочками. Помидоры разрезать на четвертинки **специальным ножом для томатов WMF**

*** Для приготовления сока лучше всего подходят зрелые мясистые томаты, например бычье сердце.**

3 Сложить помидоры и сельдерей в верхнюю, перфорированную часть соковарки, поместить ее на контейнер для сока. Приправить солью и перцем, накрыть крышкой и готовить на среднем огне 45 мин.

*** Кроме соли и перца в сок можно добавить и другие пряности по вашему выбору, например сушеный базилик, кориандр, гвоздику.**

4 Снять с соковарки перфорированную емкость. Оставшуюся в ней мякоть протереть через **мелкое сито WMF** в контейнер для сока.

5 Бутылки для сока тщательно вымыть, обдать горячей водой, чтобы они были теплыми. Через специальную силиконовую трубку наполнить их соком. Закрыть и поставить на хранение.

6 В **соковарке WMF** можно варить соки из любых овощей, фруктов и ягод.

КСТАТИ

С помощью соковарки WMF можно приготовить натуральный, без использования консервантов и химических добавок, сок – вкусный и полезный для здоровья. Он образуется путем нагревания фруктов или овощей на пару. Приготовленный таким образом сок не только отличается натуральным цветом и ароматом, но и содержит ценные витамины и минералы.



Школа кулинарного мастерства журнала «Гастрономъ» открывает новый учебный сезон!

Школа
кулинарного мастерства



Вам не придется ломать голову над тем, чем накормить ребенка. Вы научитесь готовить самые популярные у детей блюда на занятиях «Готовим для детей» и «Детский праздник», «Сбалансированное питание для детей от 1 года до 3 лет». Для маленьких кулинаров разработана тема «Готовим вместе с мамой» – каждый пришедший с ребенком платит только за взрослого. На занятиях «Худеем правильно», «Здоровое питание» и «Рецепты модных диет» вас научат правильно совмещать продукты, подбирать оптимальный режим питания для всей семьи, а диетологи составят вам индивидуальный рацион. Из 40 тематических программ слушатели могут выбрать то, что каждому по душе.

Темы в сентябре:

- Курс для начинающих, 1-я ступень
- Курс для начинающих, 2-я ступень
- Основы карвинга, декоративное оформление блюд
- Горячее из мяса и птицы
- Домашние обеды на каждый день
- Салаты и закуски
- Рецепты модных диет
- Худеем правильно: низкокалорийное меню
- Здоровое питание
- Готовим для детей
- Детский праздник
- Сбалансированное питание для детей от 1 года до 3 лет
- Занятие для детей: готовим вместе с мамой
- Домашняя грузинская кухня
- Быстрые рецепты
- Блюда из рыбы и морепродуктов
- Фуршет
- Японская кухня
- Китайская кухня
- Французская кухня NEW
- Итальянская кухня NEW
- Средиземноморская кухня

Спецпредложение

С 20 сентября по 10 октября – скидка 20% на полугодовой абонемент стоимостью $1200 (неограниченное количество посещений)

Стоимость занятий:

Курс «От простого к сложному»:
4 занятия – 5200 руб, одно занятие – 1700 руб.
Курс «Готовим для детей»:
3 занятия – 5600 руб., одно занятие – 2300 руб.
Занятие для детей «Готовим вместе с мамой»:
каждый пришедший с ребенком платит только за взрослого, стоимость одного занятия – 2300 руб.
Тематические занятия – *2300 руб.*

Этнические темы – *3500 руб.*

Авторский курс Александра Селезнева – *3500 руб.*

Абонемент:
на 4 занятия – 7500 руб., 6 занятий – 9500 руб.

Абонемент на один год
(неограниченное количество посещений) – $2500.

Мы принимаем к оплате пластиковые карты NEW

Информация о Школе на сайте **www.gastromag.ru** и по телефону **(495) 725-1070**



ПОДПИСКА

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
С 1 октября по 15 декабря 2006 года открывается льготная годовая редакционная подписка на 2007 год.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Журнал выходит 2 раза в месяц. Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для новых подписчиков – 768 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для подписчиков прошлых лет – 720 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб. Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии – $3,40. Для остальных стран – $6,00.

ГАСТРОНОМЪ

журнал для тех, кто ест

Журнал выходит 1 раз в месяц. Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для новых подписчиков – 804 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для подписчиков прошлых лет – 760 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб. Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии – $4,00. Для остальных стран – $7,70.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА
КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Журнал выходит 2 раза в месяц. Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для новых подписчиков – 768 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для подписчиков прошлых лет – 720 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб. Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии – $3,40. Для остальных стран – $6,00.

РУЧНАЯ РАБОТА

Журнал выходит 2 раза в месяц. Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для новых подписчиков – 768 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для подписчиков прошлых лет – 720 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб. Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии – $3,40. Для остальных стран – $6,00.

садовник

Журнал выходит 1 раз в месяц. Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для новых подписчиков – 570 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для подписчиков прошлых лет – 520 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 50 руб. Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии – $2,80. Для остальных стран – $5,00.

Для оформления редакционной подписки
1 • Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка
2 • Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика.
3 • В графе «кол-во месяцев» напротив выбранного журнала(ов) укажите количество месяцев.
4 • В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов
5 • Отправьте копию оплаченной квитанции по факсу: (495) 725-1070 (доб. 5048) или по адресу. 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, стр. 1.

** Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала.*
** В цену подписки не включена комиссия Сбербанка.*

Оформить редакционную подписку на наши журналы вы можете через наши сайты:
www.gastromag.ru; www.sadovnikmag.ru
http://handmade.idvz.ru

Подписка для юридических лиц оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: ekozlova@idvz.ru.

Подписка на журналы в других странах:
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.
Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn»
Acc. №40702840538040205252 With Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T. Code: SABRRUMM
Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia
Correspondents (Nostro).
The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N
Acc.890-0057-610
Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты.

Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:
• **АПР. Объединенный каталог «Пресса России»**
Подписные индексы:
Гастрономъ – 44140, 44141
Школа гастронома – 84584, 83273
Садовник – 46505, 20218, Ручная работа – 18131
• **Роспечать. Каталог Агентства «Роспечать»**
Подписные индексы
Гастрономъ – 81150, 81158
Школа гастронома – 83316, 83273
Садовник – 46345, 20415, Ручная работа – 18091
• **МАП. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ**
Подписные индексы:
Гастрономъ – 12598, 99378
Школа гастронома – 12599, 11308
Садовник – 24324, 63427
Ручная работа – 24323
• **Интер-Почта-2003**, тел.: (495) 500-0060 (Москва), (495) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)
• **Вся пресса**, тел.: (495) 787-3445
• **ИЧУП «РЭМ-Инфо»: каталог «Белпочта», г. Минск**, тел.: (017) 291-9891
Подписной индекс
Гастрономъ – 44141; Школа гастронома – 81158
Садовник – 46345
• **Подписное агентство KSS, г. Киев**, тел. (044) 270-6220, 270-6222, 464-0220
• **Урал-Пресс**, тел.: (495) 214-5162
г. Екатеринбург, тел.: (3432) 75-6274

Извещение

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 (ИНН получателя платежа) № 40702810338040105252 (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

(наименование платежа)
Сумма платежа ______ руб. ______ коп.
Сумма платы за услуги ______ руб. ______ коп.
Итого: ______ руб. ______ коп.

Кассир

Квитанция

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 (ИНН получателя платежа) № 40702810338040105252 (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

(наименование платежа)
Сумма платежа ______ руб. ______ коп.
Сумма платы за услуги ______ руб. ______ коп.
Итого: ______ руб. ______ коп.

Кассир

читайте
в следующих
номерах:

- **рулеты из семги**
- **борщ с фасолью**
- **полента с сыром**
- **шоколадно-ореховый десерт**

следующий
номер выйдет
2 октября



ГДЕ КУПИТЬ

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласовн

« » 200__ г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 200__ г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф И О., адрес плательщика)

Контактный телефон

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№18 (68), сентябрь 2006
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1
тел./факс: 725-1070,
e-mail mail@idvz ru
www gastromag.ru

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 213 800
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций
Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07 07 2003 г.


Генеральный партнер
Tefal
Moulinex Lagostina KRUPS
1ER SALON DU CHOCOLAT
МОСКВА-MOSCOW
фуд шоу
гастрономический фестиваль
при партнерстве глобус гурмэ
1-3 декабря
Гостиный Двор
Москва
www.foodshow.ru
звезды готовят для вас • шоу • дегустации • подарки
Организаторы
журнал Гастрономъ
ШЕФ журнал
Официальные партнеры
Дымов
Парламент настоящая русская водка
Официальный технический партнер
Thinking of you
Electrolux
На правах рекламы



VITALAND®
QUALITY
Плоды большие и плотные, накапливающие воду. На Филиппинах из них получают волокна для производства пряжи.
Плоды сладкие, богаты питательными веществами; после ферментации можно получать уксус и алкогольные напитки, после дисцилляции – даже спирт.
Ананасы обладают лекарственными свойствами, содержат витамины B12, C, E и 16 минералов, среди которых калий, магний, кальций и фосфор.
Ананасы содержат энзим бромелина, который улучшает пищеварение и способствует растворению сгустков крови, полезны при лечении коронарной недостаточности.
Ананасы действуют противовоспалительно, снимают отеки, действуют успокаивающе на опухоли, ушибы и сыпь
VITALAND®
QUALITY
580
АНАНАСЫ
Вкусное Настроение
СЛЕГКА ПОДСЛАЩЕННЫЕ
КОЛЕЧКИ
Товар сертифицирован
Все богатство витаминов
в каждой банке VITALAND
Вкусное
Настроение
VITALAND®
QUALITY